

# CONSEIL D'HYGIENE POUR DES CONTACTS A HAUT RISQUE ASYMPTOMATIQUES D'UN PATIENT ATTEINT DE COVID-19

Version 12 juin 2020

Vous avez été en **contact étroit avec une personne atteinte de COVID-19**. Suivez attentivement les instructions ci-dessous pour éviter de propager le virus.

## Empêcher la contamination des autres

### Restez à la maison

- Même si vous n'êtes pas malade, vous devez rester à la maison. En effet, il est possible que vous soyez infecté par le virus et que vous tombiez malade dans les prochains jours. Il peut s'écouler jusqu'à 14 jours entre l'infection et l'apparition de plaintes. Parce que vous pouvez transmettre le virus même dans les jours précédant immédiatement le développement des plaintes, vous devez rester à la maison pendant toute cette période par mesure de précaution.
- Vous ne pouvez quitter votre domicile que si cela est strictement nécessaire, comme pour acheter de la nourriture ou pour aller chez le médecin ou à la pharmacie. Portez toujours un masque buccal en tissu et évitez tout contact avec les autres.
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous travaillez dans une profession essentielle (par exemple en tant qu'infirmière), il se peut exceptionnellement que l'on vous demande quand même d'aller travailler. Des conditions strictes doivent être respectées ici, dont votre employeur discutera avec vous.

### Suivez attentivement votre état de santé

- La grande majorité des personnes qui ont été en contact étroit avec un patient COVID-19 ne tombent pas elles-mêmes malades. Vous n'avez donc pas à vous inquiéter, mais vous devez rester vigilant.
- Par conséquent, mesurez votre température deux fois par jour avec un bon thermomètre. Si vous avez de la fièvre ou d'autres plaintes (par exemple, problèmes respiratoires, toux, mal de gorge, ...), appelez votre médecin pour avoir des conseils et, si nécessaire, un rendez-vous pour un test.
- Vous serez invité (par le centre d'appel ou votre médecin généraliste) à passer un test. Si vous entrez en contact dans le cadre de votre travail avec des personnes qui risquent de tomber gravement malades à cause du COVID-19 (comme les personnes âgées), vous serez appelé tous les 3 jours afin de vérifier votre état de santé et vous ne serez invité à passer un test que quelques jours avant la fin de votre isolement à domicile.

### Protéger vos cohabitants vulnérables

- Si l'un des membres de votre ménage présente une vulnérabilité accrue à une forme grave de COVID-19, par exemple en raison du diabète, d'une maladie cardiaque ou respiratoire chronique, de problèmes immunitaires ou d'un âge avancé, faites particulièrement attention.
- Ne partagez pas les ustensiles pour manger et boire (couverts, assiettes, tasses, verres, ...), les brosses à dents ou les serviettes/essuies.

## Hygiène personnelle

### Toux / éternuement dans un mouchoir

Utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous ne l'avez pas sous la main, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude, l'intérieur de votre pull ... Jetez immédiatement les mouchoirs en papier dans une poubelle avec un couvercle. Ensuite, lavez-vous les mains

### Lavez régulièrement vos mains

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 40 à 60 secondes plusieurs fois par jour.  
Séchez-vous les mains avec des serviettes propres.  
Évitez autant que possible de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.